



## Räucherritual

Das Räuchern dient zur Stärkung und Anregung bei der Zen-Meditation und zur Entwicklung und Förderung der spirituellen Energien. Beim Räuchern kommt man zur Ruhe und befreit den Übungsraum von negativen Energien und stimmt sich positiv und heilsam auf die nachfolgende Praxis ein. Im WULIN Zen werden Räucherrituale zu folgenden Zwecken durchgeführt:

- Als Vorbereitung auf die Praxis
- Bei Zeremonien
- Zur Energetisierung bei langen Sitzungen
- Zur Reinigung und Beduftung des Zendo
- Als Unterstützung und Fokussierung während einer längeren Praxis

### Anwendung im Gehen

- Linke Hand (Herzseite) hält das Räucherstäbchen



Das Räucherritual im Gehen kann auch mit einem Mantra praktiziert werden.  
(z. B. āmítuófó)

## Anwendung im Stehen

- Zum Kopf (Himmel, Buddha)
- Zum Herz (Mensch, Dharma)
- Verneigung (Erde, Sanhga)

